



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ผัดรากชูหนู.....จังหวัด.....เชียงราย.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล.....นางสาวนันทิชา ผ่องใสศิริกุล.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านเมืองรวง.....

เลขที่.....๑๕๗.....หมู่.....๕.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....แม่กรณ์.....อำเภอ/เขต.....เมืองเชียงราย.....

จังหวัด.....เชียงราย.....รหัสไปรษณีย์.....๕๗๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘ ๑๙๖๓ ๐๓๙๒.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน).....ร้านอาซ่า มิโน คอฟฟี่.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านเมืองรวง.....

เลขที่.....๑๕๗.....หมู่.....๕.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....แม่กรณ์.....อำเภอ/เขต.....เมืองเชียงราย.....

จังหวัด.....เชียงราย.....รหัสไปรษณีย์.....๕๗๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘ ๑๙๖๓ ๐๓๙๒.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

รากชูเป็นรากของต้นหอมชู ซึ่งเป็นพืชในตระกูลเดียวกับกุยฉ่าย นิยมปลูกและใช้ในครัวเรือนของชาวอาข่า ลาหู่ และจีนยูนนาน รากชูมีรสชาติและกลิ่นเฉพาะตัว เป็นวัตถุดิบสำคัญในอาหารหลากหลายเมนูของชาวอาข่า เช่น ผัดรากชูหมู รากชูใช้ปรุงอาหารได้ทั้งต้ม ผัด ทำน้ำพริก และดองกินเป็นเครื่องเคียง

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

คนอาข่ามีความเชื่อและภูมิปัญญาที่สืบทอดต่อกันมาว่า วิธีการรักษาโรคที่ดีที่สุด คือ การป้องกันก่อนที่จะเป็นโรค โดยกินอาหารต่างๆ ตามธรรมชาติ กินอาหารให้เป็นยา เพราะในพืชผักสมุนไพรที่เรากินเข้าไปมันจะมีสรรพคุณ มีธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่จะช่วยปกป้องร่างกาย

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. ล้างรากหอมชูให้สะอาดแล้วหั่น ไม่ต้องยาวมาก
๒. ทูบกระเทียม หั่นพริก ตะไคร้
๓. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืชให้ร้อน
๔. ผัดพริกกระเทียมให้หอม ตามด้วย ตะไคร้และขิง
๕. จากนั้นใส่หมูสามชั้นผัดให้แห้งๆ และใส่รากหอมชู
๖. ปรุงรสด้วย เกลือ ชูรส

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☐ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหาวัตถุดิบยาก
- ☒ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	รากชู		ในพื้นที่ชุมชน
๒	หมู		ในพื้นที่ชุมชน
๓	กระเทียม		ในพื้นที่ชุมชน
๔	กระเทียม ตะไคร้ ขิง		ในพื้นที่ชุมชน
๕	ต้นหอม ผักชี		ในพื้นที่ชุมชน
๖	เกลือ		ในพื้นที่ชุมชน

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสาวนันทิชา ผ่องใสศิริกุล)